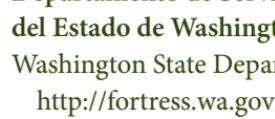


Selección del método adecuado para usted

Natal Control

La información que se incluye en este folleto no tiene la intención de sustituir las visitas a un proveedor de atención médica capacitado. Los productos que aparecen en este folleto estaban disponibles en el momento de la publicación. El uso de nombres comerciales es para fines educativos exclusivamente y no es un compromiso por endoso del estado de Washington ni del Departamento de Salud con el fabricante o con el producto.

Este folleto fue financiado en parte por:



Washington State
Department of Social
& Health Services

**Departamento de Servicios Sociales y de Salud
del Estado de Washington**

Washington State Department of Social and Health Services

<http://fortress.wa.gov/dshs/maa/familyplan/>

y el Departamento de Servicios Humanos y de Salud
de Estados Unidos

U.S. Department of Health and Human Services

Subvención # FPHPA 100029 16-00

La política del Departamento de Servicios Sociales y de Salud expresa que las personas no serán discriminadas en la obtención de servicios por su raza, color, creencia, religión, nacionalidad, orientación sexual, edad, sexo, existencia de alguna discapacidad sensorial, mental o física, o uso de un perro guía entrenado o animal de servicio por parte de una persona con una discapacidad.



Washington State Department of

Health

Departamento de Salud del Estado de Washington

Washington State Department of Health

Community & Family Health

Family Planning & Reproductive Health

<http://www.doh.wa.gov/cfh/FPRH/default.htm>

Maternal & Infant Health

<http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/default.htm>

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

¿Fuma? Si no fuma, puede que no piense en la exposición al tabaco. Se sabe que el humo de segunda mano es perjudicial para la salud. Evitarlo es importante. Si fuma o mastica tabaco, abandonar este hábito es una de las mejores cosas que puede hacer para su salud. Puede conseguir ayuda para dejar de fumar. Llame a la Línea para Dejar de Fumar del estado de Washington al 1-877-2 NO FUME (1-877-266-3863) para obtener ayuda. Su llamada es gratis y confidencial.

¿Usa drogas? Para gozar de una buena salud, evite abusar de los medicamentos o usar sustancias ilegales.

Si actualmente usa drogas, dispone de ayuda. Llame a

Consejo Counseling and Referral Service al

206-461-4880 (lunes–viernes, 8am–6pm).

¿Bebe alcohol? Si bebe, manténgase dentro de los límites.

Para la mayoría de las mujeres el límite es 1 bebida

diaria—1 bebida equivale a 1 cerveza (12 onzas) o 1 vaso

de vino (5 onzas), o 1 chorrito de licor fuerte (1.5 onzas)

en una bebida mixta. Beber más de esta cantidad en un

día puede llevar a lesiones o problemas serios de salud.

Si le preocupa lo que bebe, llame a Consejo Counseling

and Referral Service al 206-461-4880 (lunes–viernes,

8am–6pm).

¿Toma un complejo multivitamínico diariamente?

Las vitaminas ayudan a que nuestro cuerpo funcione.

El ácido fólico es una vitamina B que el cuerpo necesita

para crear células nuevas sanas. Las mujeres necesitan

400 microgramos (400 mcg) de ácido fólico diariamente

para prevenir defectos congénitos en caso de quedarse

embarazadas. Una forma de obtener la cantidad

recomendada es tomar un complejo multivitamínico

diariamente. Asegúrese de que en la etiqueta aparece

400 mcg o 100% al lado del ácido fólico. Para más

información, visite el sitio web <http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/spanish/default.htm>.

¿Usa los servicios de un proveedor de atención médica regularmente? Póngase las vacunas necesarias y hágase las pruebas que necesite, como el papanicolau, exámenes de la pelvis y los senos y pruebas para la detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluyendo la prueba del VIH. Mantenga un registro de su historial médico familiar para compartirlo con su proveedor de atención médica. Para una referirse a un proveedor de atención médica en Washington, visite el sitio web <https://fortress.wa.gov/dshs/ipndweb/>. Para obtener ayuda sobre la creación de un historial médico familiar, visite el sitio web <https://familyhistory.hhs.gov/spanish/>.

¿Se cuida los dientes? Los problemas con los dientes, las encías e otras partes de la boca podrían estar relacionados con otros problemas serios de salud. Cepíllese los dientes y las encías dos veces al día y pásese el hilo dental todos los días. Vaya al dentista una o dos veces al año. Para encontrar un dentista, llame al 1-800-DENTIST (1-800-336-8478) o visite el sitio web <http://www.1800dentist.com/espanol.default.aspx>.

Cuide de su salud

Donde recibir servicios

Busque en las páginas amarillas de su guía telefónica para conseguir el número de la clínica más cercana. Así tiene "control de natalidad". O llame a la Línea Directa de Planificación Familiar al 1-800-770-4334 bajo "comunidad familiar".

Puede encontrar servicios de planificación familiar gratuitos o de bajo costo en la mayoría de las comunidades. Visite su centro de salud o clínica de servicios en estos centros.

Este folleto está basado en la última información disponible. Sin embargo, es importante consultar con un profesional de atención médica sobre cuál de los métodos anticonceptivos es mejor para usted.

Donde recibir servicios

Prevencción de suicidios: 1-800-273-8255. Pensando en el suicidio, llame a la Línea Nacional para en el que confie. Si usted o alguien que vive usted con un miembro de la familia, amigo o profesional médico fundamental para su estado general de salud. Hable con una profesional de la salud mental es vida. Puede ser un signo de depresión, su trabajo y su 2 semanas puede afectar sus relaciones, su trabajo y se siente triste a veces, pero la tristeza que dura más de se siente triste con mucha frecuencia? Todo el mundo

?Está bien descanzada? Durma 7-9 horas cada noche. Para reducir el estrés, encuentre el tiempo necesario para relajarse y hacer las cosas que le gustan. Para más información, visite el sitio web <http://www.4woman.gov/> español/preguntas/stress.htm.

?Es sexualmente activa? Evite los embarrados no deseados y proteja de las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Elija el método anticonceptivo que sea adecuado para usted. Si su método anticonceptivo falla, conozca sus opciones, incluido la anticoncepción de emergencia. Llame a la Línea Directa de Asistencia Familiar: 1-800-770-4334.

?Come saludablemente? Come alimentos variados todos los días. Evíquese en verduras, frutas, cereales y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Beba agua. Limite la cantidad de grasa, sal, azúcar y cafeína que come y bebe. Evite los alimentos procesados, la comida rápida y los refrescos. Para más información, visite el sitio web <http://mypyramid.gov/sps-index.html>.

?Hace ejercicio? El ejercicio moderado o intenso puede ayudarte a mantener un peso saludable, dormir mejor, disminuir el estrés y bajar el riesgo de muchas enfermedades. Permanezca físicamente activa 30 minutos al día, 5 días a la semana, al menos 10 minutos seguidos cada vez. Las actividades diarias como caminar bastante agua. Llame a la Línea Directa de Asistencia Familiar: 1-800-562-6025.

?Tiene relaciones saludables? Las mujeres que tienen relaciones confiables, honestas y respetuosas son más propensas a tener una relación abusiva de humillada ni controlada.

?Tiene relaciones saludables? Las mujeres que tienen relaciones confiables, honestas y respetuosas son más propensas a tener una relación abusiva de humillada ni controlada.

Cuide de su salud

Image: A woman with curly hair looking up at the camera with a slight smile.

Cómo usar este folleto

Hay muchos métodos anticonceptivos. Este folleto le ayudará a escoger el método que sea mejor para usted. Se ha desarrollado con la ayuda de mujeres como usted.

Los métodos aparecen clasificados por orden alfabetico, desde Abstinencia a Sistema Intrauterino (SIU). Cada sección presenta un método diferente, cómo funciona, dónde encontrarlo, cuando usarlo y sus ventajas y desventajas. Si tiene planeado quedarse embarazada algún día, se ofrece información acerca de cuándo dejar de usar cada uno de los métodos anticonceptivos. También se incluye información sobre cuándo empezar a usar un método anticonceptivo después de haber dado a luz.

Referencia rápida: SIU

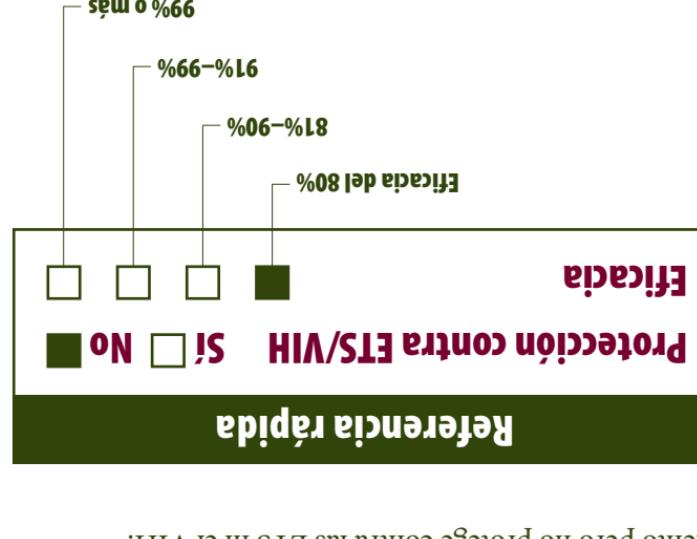
Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Sistema intrauterino (SIU)

Como usar este folleto



En la tabla de referencias rápidas situada en la parte inferior de cada sección muéstra lo bien que funcionan el método anticonceptivo si protege de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y del VIH. Este ejemplo

después de dar a luz: El SÍ no debe insertarse hasta que le quiten el SÍU. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo después de quitarle el SÍU. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Retos Sociedad: Algunas mujeres que usan el SIV
dejan de tener la menstruación. Esto esseguro. Durante
los primeros tres a seis meses, pueden producirse
hemorragias y sangrados.

esventajas: Cuando se inserta un SIU, cabe la posibilidad de que perforé la pared del tetero o que casione una infecction. Esto sucede muy raramente. De acuerdo con el cuento de lo que tiene.

- **Laminitis:** La enfermedad más común es la laminitis. Debe ser inserada y extraída con un proveedor de atención médica con capacitación especial.
- **Entajas:** Si tiene un SIU, no tiene que pensar en usar un método anticongestivo cada vez que tiene relaciones sexuales. El SIU evitara que se quede embarazada hasta por cinco años. Sus menstruaciones seguirán normales.

Su proveedor de atención médica puede ponerle una prueba de embarazo. Si la prueba es positiva, se le recomienda que visite a su médico de cabecera o a un ginecólogo para que le realicen más pruebas y le informen sobre las siguientes etapas:

El SÍU se libera y a la vez se libera de su membrana vaginal. El SÍU se libra de su membrana vaginal.



¿Cómo funciona este SIU?

Sistema intrateíno (SIU) Mirena®

Haga las siguientes preguntas

Hay varias cosas que deben considerarse antes de que usted elija un método anticonceptivo. Piense en la facilidad de su uso o por el contrario, lo que puede impedir su uso. Usted podría obtener más información de su proveedor de atención médica.

Sugerencias de algunas preguntas que puede hacer sobre el método que está considerando

- ¿Cómo funciona este método?
- ¿Qué tan bien funciona?
- ¿Tendrá efectos secundarios?
- ¿Tengo con qué pagarlo?
- ¿Qué tan fácil es conseguirlo?

Después de dar a luz: Si decide dar pecho a su bebé, hable con su proveedor de atención médica sobre las pastillas anticonceptivas. Es posible que pueda usar la “mini-pastilla anticonceptiva” mientras está en el periodo de lactancia materna. Si no está dando pecho a su bebé, puede comenzar a tomar las pastillas anticonceptivas dos semanas después de dar a luz.

Referencia rápida: La píldora

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Pastillas anticonceptivas

Haga las siguientes preguntas

Otras preguntas a considerar

La última sección de este folleto tiene preguntas sobre cómo cuidar de su salud. Numeras doces cosas importantes que puede hacer para permanecer saludable, importantes que entaces a sitios web y números de teléfono para unirte con entaces.

• ? Fotile usaito kontekstualitate

- **¿Puedo seguir el programa de uso?**
 - **¿A mí pareja le gusta este método y me ayuda?**
 - **¿Quiéro que mi pareja sepa que lo estoy usando?**
 - **¿Me sentire cómoda usandolo?**
 - **¿Cuánto tiempo pienso usar este método?**
 - **¿Sobre su uso**
 - **lignunas preguntas que debe hacerse usted mismo**

Para planificar un embarazo: Cuando termine un par de días pasadas las anticonceptivas, no debe tomar las pastillas anticonceptivas si tiene problemas importantes de salud como hipertensión (presión sanguínea alta), cáncer de mama o un trastorno de la coagulación sanguínea.

No debe tomar las pastillas anticonceptivas si tiene

Desarrolladas: Las pastillas anticonceptivas deben tomarse todos los días a la misma hora. No la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: La mayoría de las mujeres no tienen efectos secundarios importantes con las pastillas anticonceptivas. Algunas mujeres presentan efectos secundarios leves, que normalmente desaparecen después de un par de meses. Pero si estos continúan, quizás dese probar otro tipo de pastillas anticonceptivas.

Es poco frecuente que las mujeres sanas tengan quejidas dese probar otro tipo de pastillas anticonceptivas.

queña las pastillas anticonceptivas reducen el riesgo de cáncer de ovarios, uterino y colorrectal. Las pastillas anticonceptivas también pueden ayudar a eliminar las espinillas.

Lentillas: Las lentillas anticonceptivas son fáciles de usar. Sus menstruaciones podrían ser más regulares, más familiares.

aproximadamente a la misma hora para que funcione.

Pildora anticongestiva tunicina impidiendo la salida de los óvulos de los ovarios. **Cuando:** Normalmente usted comienza a usar las pastillas anticongestivas al inicio de su menstruación.

cuero-po-estu-geneo y
proges-tro-na. (Las "mini-
pastillas anti-conceptivas"
tienen sólo progestinas.)

Pastillas anticonceptivas
contienen hormonas como
las hormonas sexuales
que producen si propo



Pastillas anticongestivas

Estas opciones no funcionan

Ducha vaginal

La ducha vaginal (lavado de la vagina) no funciona como método anticonceptivo. Si se lava la vagina con demasiada frecuencia puede dañar la piel genital, lo que aumentaría la incidencia de infecciones pélvicas o vaginales.

Productos de higiene femenina

Los talcos, los desodorantes, los rociadores o supositorios no funcionan como método anticonceptivo. Pueden ser dañinos para la piel genital. Bañarse regularmente es todo lo que necesita para permanecer limpia. Si tiene un fuerte olor vaginal, puede ser signo de infección. Acuda a su proveedor de atención médica para que la examine.

Orinar después de tener relaciones sexuales

Esto no funciona como método anticonceptivo. Ayuda a prevenir infecciones en la vejiga o en las vías urinarias.

No debe usar el parche si tiene problemas importantes de salud como hipertensión (presión sanguínea alta) cáncer de mama o un trastorno de la coagulación sanguínea.

Para planificar un embarazo: Simplemente no use otro paquete después de terminar un paquete de parches. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo en 4-6 semanas. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Si está dando pecho a su bebé, no debe usar el parche. Si no está dando pecho, puede comenzar a usar el parche aproximadamente dos semanas después de tener el bebé. Use otro método anticonceptivo hasta que empiece a usar el parche de nuevo.

Referencia rápida: Parche

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Parche

Esto no funciona como método anticonceptivo. El orgasmo femenino no tiene nada que ver con quedar embrazada.

Detener las relaciones sexuales antes de que la mujer tenga un orgasmo

Estos no funcionan como métodos anticonceptivos. No se ajustan al pene lo suficientemente bien como para evitar escapes por los bordes.

Condones caseros fabricados con bolsas de sandwich o envoltura de plástico

Efectos secundarios: La mayoría de las mujeres no presentan efectos secundarios importantes con el parámetro de atención médica. En mujeres sanas, son raros los efectos secundarios no cesan, habla con su proveedor normalmente desaparecen después de varios meses. Si aparece, otras tienen efectos secundarios leves que más estrogeno que las mujeres que usan pastillas.

Desventajas: Las mujeres que usan el paráce absorben transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Ventajas: El paráce es fácil de usar. Sus instrucciones puden ser más regulares, menos intensas y menos dolorosas. El paráce también puede ayudar a eliminar las

Donde: Con receta médica. Hable con su proveedor de atención médica o vaya a una clínica de planificación familiar.

Cuando: Comience a usar un paráce al principio de su menstruación. Se cambiará el paráce cada semana, el mismo día de la semana, durante tres semanas. Durante la misma semana, no utilizará un paráce. Tendrá su menstruación durante la cuarta semana. Despues

Puedes: La salida de los óvulos de los ovarios, de forma que no sangüinea a través de la piel. Las hormonas impiden que la saliva de los óvulos de la cuarta semana. De nuevo, el paráce enviará niveles constantes de hormonas al corriente pastillas anticonceptivas impidiendo el embarazo. El paráce contiene hormonas como las

Como funciona el paráce: El paráce tiene la mitad del tamano de una tarjeta de crédito. Puede aplicarselo en las nalgas, el abdomen, el torso o en el antebrazo, pero no en el pecho.

Contiene hormonas como los hormonas sexuales producidas por su propio cuerpo. Funciona como las

paráce envía niveles constantes de hormonas al corriente pastillas anticonceptivas impidiendo el embarazo. El paráce tiene la mitad del tamano de una tarjeta de

Paráce



Estas opciones podrían funcionar

**Lactancia materna
(Amamantar)**

embarazada cuando está dando el pecho. Usted no tendrá la menstruación durante un tiempo, pero será fértil aproximadamente dos semanas antes de que le venga de nuevo su menstruación. Existe la posibilidad de que no sepa que es fértil y entonces puede quedarse embarazada.

La lactancia materna puede funcionar como método anticonceptivo, pero sólo si sigue estas tres reglas sin

excepción alguna.

1. Asegúrese de que su bebé obtiene todo su alimento a través de la leche materna. Esto significa que no uses nunca biberones, fórmula ni bombas para alimentar a tu bebé.

- la leche. Debe amamantar a su bebé siempre que el bebé quiera, las 24 horas del día.

 2. No use la lactancia materna como método anticonceptivo más de seis meses.
 3. No confíe en la lactancia materna como método anticonceptivo después de que ha comenzado a tener de nuevo la menstruación.

Después de dar a luz: No es el mejor momento

anticonceptivo hasta que sus menstruaciones sean regulares. La planificación familiar natural no afecta la lactancia materna.

Eficacia

Digitized by srujanika@gmail.com

Estas opciones podrían funcionar

El método del retiro del pene tiene ventajas. Es gratuito y requiere un gran autocontrol y para algunos hombres es difícil saber cuándo van a eyacular. El método del retiro evita el embarrazo más de 99 por ciento de las veces. En comparación, un DIU evita el embarazo más de 99 por ciento de las veces.

El retiro del pene no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Relaciones sexuales interrumpidas

PROTEOCCINII.

ara planificar un embarazo: Las mujeres que emplean condón para protección.

Desventajas: Mantener un registro diario puede ser difícil, ya que necesitas recordar que es difícil evitar el hambre. No entrarás ninguna hormona o producto químico en su cuerpo.

Donde: Por un experto capacitado. Usted necesita prender a examinar su flujo vaginal natural y la temperatura de su cuerpo.

Uandas: Cada día, sin fallar, debe anotar claramente varios signos de su cuerpillo y seguir todas las normas de planificación familiar natural para que este método funcione.

Productos de planificación familiar natural: Muchas mujeres usan una tria de 32 bolitas coloradas, llamada Cycle Beads®, para regular el seguimiento de sus días fertiles. También hay aparatos electrónicos y calendarios que sirven a medida que se cumplen los días fértiles.

que se da en la mano y el pie. Los órganos genitales están bien desarrollados y se observan órganos sexuales secundarios. La piel es de color oscuro y tiene una textura rugosa. Los dientes son numerosos y bien formados.

Planificación familiar natural: Es la que no requiere de medicamentos ni procedimientos invasivos.

Pastillas anticonceptivas de emergencia (Plan B)



¿Qué hace una pastilla anticonceptiva de emergencia?

Las pastillas anticonceptivas de emergencia pueden evitar el embarazo hasta cinco días después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección.

El Plan B algunas veces se llama las “pastillas del día después”. No son iguales que la “pastilla abortiva”. No funciona si ya está embarazada y no dañará al feto en desarrollo.

¿Qué es el sexo sin protección?

El sexo sin protección son relaciones sexuales sin ningún tipo de método anticonceptivo o con un método anticonceptivo que no funciona.

¿Funcionan bien las pastillas anticonceptivas de emergencia?

Sí, pero cuanto antes las tome después de mantener relaciones sexuales sin protección, mejor será. ¡Cada hora cuenta!

Después de dar a luz: Si tiene planeado dar pecho a su bebé, espere hasta que el suministro de leche esté establecido. Use otro método anticonceptivo hasta que se ponga la siguiente inyección. Si no está planeando dar pecho a su bebé puede ponerse la inyección cinco días después de dar a luz.

Referencia rápida: Inyección

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Inyección

Castillas anticonceptivas de emergencia

astillas anticonceptivas. Incluso si no pude usar las pastillas anticonceptivas como su método regular de anticoncepción, pude usar con seguridad el Plan B.

Donde pude conseguir las pastillas anticonceptivas de emergencia?

Jon segurats las pastilles antiiconceptivas de emergència?

on extremadament segurars. Continen una
ormona, progesterona, que també se usa en les

ara planificar un embarazo: Su ciclo natural de ecuadarios levés.

fectos secundarios: Sus menstruaciones cambiarán de transmisión sexual ni del VIH. Use condones para protección. La inyección no la protege de las enfermedades estás. La inyección con su proveedor de atención médica sobre si suministrará la inyección de sus nubesos. Esto es importante; debe hablarle con su proveedor de atención médica sobre esto. La inyección no la protege de las enfermedades estás. La inyección no la protege de las enfermedades estás.

desventajas: Los efectos de la inyección no pueden revertirse una vez que se ha administrado. Deja de inocular después de doce semanas. La inyección inminente si las náuseas de este tránsito ya podrían.

enfermedades: La inyección es muy eficaz, si se la pone en el laringe o en una clínica de atención médica o en una clínica de enfermería familiar.

Quiéndo: La inyección puede ponerte en calidad momento, siempre que tengas la seguridad de que no está embarazada.



hormona progesterona. Es una hormona que estimula el útero y la placenta para que sigan creciendo y se desarrolle el embarazo.

Dépo-Provera®

Abstinencia

Cómo funciona la abstinencia: Significa no tener relaciones sexuales. Si no mantiene relaciones sexuales, no se quedará embarazada.

Cuándo puedo usarla: En cualquier momento de su vida puede decidir no tener relaciones sexuales. Si cambia de opinión, debe elegir otro método anticonceptivo si no quiere quedarse embarazada.

Ventajas: La abstinencia no presenta ningún riesgo para la salud, y es gratis. Siempre que sus genitales no toquen los genitales de su pareja, no tiene posibilidades de quedarse embarazada ni de contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Desventajas: La abstinencia no ofrece ninguna protección si cambia de opinión y decide tener relaciones sexuales. Debe tener otro método anticonceptivo a mano. Recuerde que puede contraer alguna enfermedad de transmisión sexual incluso si no realiza el sexo vaginal. Puede infectarse a través del sexo oral o del contacto piel a piel, como al frotar sus genitales con los de su pareja o acariciar los genitales de su pareja.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de practicar la abstinencia. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Para planificar un embarazo: Acuda a su proveedor de atención médica o a una clínica de planificación familiar para que le extraigan el implante. Su ciclo menstrual natural debe comenzar de nuevo 4–6 semanas después de extraerle el implante. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Puede colocarse un implante aproximadamente un mes después de haber tenido un bebé. Si planea darle el pecho a su hijo, espere hasta que el suministro de leche esté establecido. Use otro método anticonceptivo hasta que pueda ponerse otro implante.

Referencia rápida: Implantes

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Implantes

• • • • • • • • •

ו' נס

ПІДВІДКИ СУПІДІЛ ПІДВІДКИ

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (319) 356-4000 or email at mhwang@uiowa.edu.

El sangrado se hará irregular o con manchas. Algunas

Efectos secundarios: Sus manifestaciones cambian.

undue esto solo sucede en muy raras ocasiones. El implante no la protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para

solo debes te lazar y así procederás mejor en el proveedor de atención médica con experiencia. Es posible que se afecte la zona donde se colocó o extraído el implante,

eventuales: Un implanté puede ser difícil de extraer hasta por 3 años. Es comodo y privado.

Entajas: Si tiene un implante, no tiene que pensar en usar un método anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales. El implante puede evitar el embarazo

o pude ir a una clínica de planificación familiar. El
mplatante debe ser insertado y extraído por un proveedor
de atención médica con capacitación especial.

Quedé: Su proveedor de atención médica puede
o estar embarazada.

Uniendo: Una implantante puede colocarse en cualquier parte del maxilar o mandíbula que no sea una zona de alta

será absorbida por su cuerpo en
equetas cantidades durante
un período de embarazada porque sus

Parte interna del brazo.
Un implante contiene la
hormona progesterona, que

una cerilla, que se coloca debajo de la piel en la

Plástico suave, con el
Es una única varilla de
Cómo la unión es limpia:

માનવ વિભાગ



plantas

Anillo vaginal

Cómo funciona el anillo vaginal:

Es un anillo de plástico suave, de 5 cm aproximadamente, que se coloca en la vagina. Cuando está colocado, el anillo libera un nivel bajo constante de hormonas sexuales. El anillo funciona como las pastillas anticonceptivas para prevenir el embarazo. Impide la salida de los óvulos de los ovarios.



Cuándo: Comience a usar el anillo vaginal al inicio de su menstruación. Deje colocado el anillo vaginal durante tres semanas, después, quíteselo. Su menstruación vendrá dos o tres días después de haberse quitado el anillo vaginal. Después de una semana sin el anillo, colóquese un nuevo anillo vaginal para mantener su protección.

Dónde: Con receta médica. Hable con su proveedor de atención médica.

Ventajas: El anillo vaginal es fácil de usar. Sus menstruaciones pueden ser más regulares, menos intensas y menos dolorosas cuando usa este método anticonceptivo. Las hormonas pueden ayudar a eliminar las espinillas.

Desventajas: El anillo vaginal no lo protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Desventajas: Hay algunos riesgos en la realización de una cirugía menor. Hable sobre esto con su proveedor de atención médica. Si no tiene seguro médico, la cirugía podría ser costosa. La esterilización no lo protege de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Despues de la cirugía, no debe haber ningún efecto secundario. Su comportamiento sexual no cambiará. Las mujeres todavía pueden tener orgasmos y su ciclo natural de menstruaciones no cambiará. Los hombres todavía podrán tener erecciones y eyacular, pero el líquido no tendrá espermatozoides.

Para planificar un embarazo: El embarazo no es posible después de que una mujer se ha esterilizado. La esterilización es permanente.

Después de dar a luz: Una mujer puede tener una esterilización fácilmente después de dar a luz, incluso antes de salir del hospital. La esterilización no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: Esterilización

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Esterilización



Eficacia

Protección contra ETS/VIH Si No

Preferencia rápida: Amillo vaginal

Después de dar a luz: Si está dando pecho a su bebé, no debe usar el amillo vaginal. Si no está amamantando a su bebé, puede comenzar a usarlo aproximadamente dos semanas después de dar a luz. Mientras tanto, use otro método anticonceptivo.

Para planificar un embarazo: Despues de terminar una relación sexual si tiene problemas de salud importantes

como hipertensión (presión sanguínea alta), cáncer de mama o un trastorno de la coagulación sanguínea. Si los efectos secundarios no cesan, hable con su médico vaginal si tiene problemas de salud importantes graves son poco frecuentes. No debe usar el

Si los efectos secundarios no cesan, hable con su médico vaginal si tiene problemas de salud importantes graves son poco frecuentes. No debe usar el

Si los efectos secundarios no cesan, hable con su médico vaginal si tiene problemas de salud importantes graves son poco frecuentes. No debe usar el

Efectos secundarios: Algunas mujeres tienen efectos

Ventajas: Una vez que se ha realizado la esterilización, por la esterilización.

es definitiva. No necesita usar otro método anticonceptivo. Hay programas que pueden pagar en una clínica o centro de cirugía ambulatoria. En las

mujeres, la cirugía de ligadura de trompas se hace en el hospital.

Donde: En los hombres, la vasectomía puede realizarse

Cuando: La esterilización puede realizarse en cualquier momento. Debe estar completamente segura(a) de que no quiere tener un hijo o más hijos antes de tomar esta decisión ya que la esterilización es permanente.

A la mujer: Se le realiza la ligadura de trompas. Se

Al hombre: Se le realiza una vasectomía. Se le bloquearán

Cómo funciona la esterilización: Tanto los hombres

como las mujeres pueden esterilizarse mediante una intervención quirúrgica que bloquen parte del sistema

reproductivo. Si una pareja tiene relaciones sexuales y

reproducitivo. Si una pareja tiene relaciones sexuales y

como las mujeres pueden esterilizarse mediante una

intervención quirúrgica que bloquen parte del sistema

reproductivo. Si una pareja tiene relaciones sexuales y

Esterilización

Barreras cervicales (Diafragma, FemCap®, Lea's Shield®)

Cómo funcionan las barreras cervicales

cervicales: Un diafragma es una pequeña copa de goma que usted rellena con crema o gel espermicida. Usted la coloca en la vagina, asegurándose de que el cuello uterino esté tapado, antes de tener relaciones sexuales. Impide que el esperma entre en el útero. Otros estilos de las barreras cervicales, como el tapón cervical y el escudo, se ajustan mejor al cuello uterino.



Cuándo: Una barrera puede insertarse unas cuantas horas antes de mantener relaciones sexuales. Debe dejarse colocado después durante algún tiempo. Siga las instrucciones que aparecen en el envase acerca de cuánto tiempo dejarlo.

Dónde: Por receta médica. Su proveedor de atención médica o una clínica de planificación familiar puede hacer las medidas para el tamaño adecuado del diafragma o tapón cervical.

Ventajas: En su cuerpo no entrarán hormonas ni productos químicos. Su menstruación no cambiará. Las barreras cervicales pueden reutilizarse.

Efectos secundarios: Algunas personas son alérgicas al espermicida de la esponja. Si tiene picazón o quemazón después de usar la esponja, puede que tenga que usar otro método anticonceptivo. Hable con su proveedor de atención médica sobre otros métodos de anticoncepción.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de usar la esponja. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Puede usar la esponja seis semanas después de dar a luz. Use otro método anticonceptivo hasta que pueda usar de nuevo la esponja. La esponja no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: Esponja

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Esponja



SIRIBHOL

אנו מודים לך על תרומותך לארץ ישראל וברוך הוא שפָרַת בְּנֵינוֹתֶךָ

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (319) 356-4000 or email at mhwang@uiowa.edu.

después de dar a luz: Puede que necesite la barrera cervical. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Si tiene permiso de usar una barreira vaginal, hable con su proveedor de atención médica.

Efectos secundarios: Algunas personas podrían ser conscientes simple de la infección, transmitiendo las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH.

eventuales: Las barreras cerebrales dependen

Características: Es el solo anhídrido se vé para todos los percloratos; es facil de insertrar y permite mantener tantas relaciones exucales como deseé en un periodo de 24 horas. Su peso no absorberá ningún producto químico ni ninguna hormona. Sus menstruaciones no combinarán.

onde: De venta sin receta médica. La espuma se vende en farmacias y supermercados. También puede ordenarse en los sitios web de farmacias. No necesita recetas médicas.

despero al menos seis horas después de haber mantenido relaciones sexuales para extraer la espuma. No la deje en la vagina más de 30 horas. Puede usar la espuma en cualquier momento de su ciclo menstrual. Empiece una nueva cada vez que vaya a mantener relaciones

Unando: Colóquese una espuma en la vagina antes de los períodos o espuma que actúe como un uterino.

olóquela bien dentro en la
aguina, por encima de su
nello uterino. La espuma y el
sepermicida atraparán el

que trascienda la esencia;
que una almohada de
suma humedad con
spermidina, Humedezcalá
en agua corriente del
río para activar el

10



Condoms

Cómo funcionan los condones

másculos: Los condones masculinos son delgados y desechables. Se ajustan al pene erecto del hombre.

Si el condón se coloca correctamente, el esperma quedará atrapado dentro del condón y no entrará en la vagina. Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. La aplicación de un lubricante a base de agua se sentirá bien y evitará la rotura del condón.



Cómo funcionan los condones femeninos:

Los condones femeninos están fabricados en plástico fino y son desechables. Son bolsas suaves de ajuste flojo con un anillo flexible en cada extremo. El anillo del extremo cerrado se usa para colocar el condón en la vagina. El anillo más grande queda fuera de la vagina y ayuda a proteger los labios de la vagina durante las relaciones sexuales.

Un lubricante a base de agua aumentará su comodidad y disminuirá los daños al condón. Use uno nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

Dónde: De venta sin receta médica. Los condones masculinos y femeninos pueden encontrarse en la mayoría de las farmacias, supermercados y clínicas de planificación familiar. También puede ordenarlos en sitios web de farmacias. No necesita receta médica.

Ventajas: Los condones masculinos y femeninos lo protegerán de la mayoría de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. Los condones masculinos no cuestan mucho. Los condones femeninos son un poco más costosos.

Para planificar un embarazo: Simplemente deje de usar el espermicida. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Los espermicidas pueden usarse pronto después de dar a luz. Los espermicidas no afectan la lactancia materna.

Referencia rápida: Espermicidas

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia

Espermicidas

Referencia rápida: Condones

Eficacia



Protección contra ETS/VIH Si No

Los condones no afectan la lactancia materna.

Tan pronto como sea necesario después de tener un bebé.

Femeninos pueden usarlos como método anticonceptivo

Después de dar a luz: Los condones masculinos y

imediatamente.

usar condones. Puede intentar quedarse embarazada

Para planificar un embarazo: Simplemente déjese de

atención médica.

Si el problema continúa, hable con su proveedor de

usar un condón, trate de cambiar de marca comercial.

de condones. Si tiene picazón o quemazón después de

espermidida que se pone en algunas marcas comerciales

el condón. Otras personas podrían ser alérgicas al

alérgicas al latex o al líquido que se usa para envasar

Efectos secundarios: Algunas personas podrían ser

condones se rompen o se salen.

usarse siempre de la manera correcta. Algunas veces los

Desventajas: Los condones deben estar a mano y

médica.

user el espermidida, prueba otra marca comercial. Si el

esperecido. Si tiene picazón o quemazón después de

desvendar. Si usa un espermidida más de

condón para protección. Si usa un espermidida más de

enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un

Efectos secundarios: Algunas mujeres son alérgicas al

del VIH.

su riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y

absorber hormonas ni productos químicos cuando usa

tenor a mano. No contiene hormonas. Su cuerpo no

Ventajas: Los espermididas son fáciles de usar y de

sistios web de farmacias. No necesita receta médica.

planificación familiar. También puede ordenarlos en los

espermididas en farmacias, supermercados y clínicas de

Dónde: De venta sin receta médica. Puede conseguirlos

relaciones sexuales.

espermidida, debe aplicársela cada vez que vaya a tener

dilatagema. Otros se usan solos. Si usa solo un

barriera cervical, tal como el

espermididas se usan con las

Cuando: Algunos

Los espermididas son

productos químicos que

mantienen los espermidas. Hay

diversas formas: en gel,

crema, pelcula o espuma.

espermididas: en gel,

como funciona los

Espesmididas



Dispositivo intrauterino (DIU) (ParaGard®)



Cómo funciona este DIU: Es un pequeño plástico envuelto con cobre que se coloca en el útero. El cobre mata los espermas.

Cuándo: Un DIU se pone en el útero durante su menstruación, o cuando tenga la seguridad de que no está embarazada. El proveedor de atención médica que lo insertó puede que desee examinarla de nuevo tres meses después de implantar el dispositivo.

Dónde: Su proveedor de atención médica puede ponerle un DIU o también lo pueden hacer en una clínica de planificación familiar. El DIU debe ser implantado y extraído por un proveedor de atención médica con capacitación especial.

Ventajas: Si tiene un DIU, no tiene que pensar en usar otro método anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales. El DIU evitará que se quede embarazada por hasta diez años. No entrará ninguna hormona ni sustancias químicas en su cuerpo, y su menstruación será como siempre. El DIU es privado. Nadie se dará cuenta de que lo lleva.

Desventajas: Cuando se inserta el DIU, cabe la posibilidad de que perfore la pared del útero o que ocasione una infección. Esto sucede muy raramente. De vez en cuando, el DIU puede salirse del útero de la mujer. Esto sucede con mayor frecuencia entre las mujeres que nunca se han quedado embarazadas. Un DIU no la protegerá de las enfermedades de transmisión sexual ni del VIH. Use un condón para protección.

Efectos secundarios: Algunas mujeres tienen menstruaciones más largas e intensas con cólicos cuando tienen un DIU implantado.

Para planificar un embarazo: Acuda a su proveedor de atención médica o a una clínica de planificación familiar para que le quiten el DIU. Su ciclo natural de menstruaciones comenzará de nuevo después de quitarle el DIU. Puede intentar quedarse embarazada inmediatamente.

Después de dar a luz: Se le puede implantar un DIU pronto después de dar a luz. Hable con su proveedor de atención médica sobre el momento adecuado. Use otro método anticonceptivo hasta que le hayan colocado el DIU. El DIU no afecta la lactancia materna.

Referencia rápida: DIU

Protección contra ETS/VIH Sí No

Eficacia



Dispositivo intrauterino (DIU)



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Birth Control: Choosing the Method That's Right for You

Size: 4.25 x 16

Paper stock: 65# cover Exact White
65# text Quinalt White

Ink color: PMS 5743 and PMS 7421

Special instructions: Please request a sample brochure from DOH before printing professionally.
Brochure is shingle-cut with 22 panels. Folds and trims need to be precise.

DOH Pub #: 930-101